

<<医生没有告诉你的这些事>>

图书基本信息

书名：<<医生没有告诉你的这些事>>

13位ISBN编号：9787510405976

10位ISBN编号：7510405971

出版时间：2009-10

出版时间：张瑞祥 新世界出版社 (2009-10出版)

作者：张瑞祥

页数：306

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<医生没有告诉你的这些事>>

### 前言

曾经有人用“1000000.....”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子.....事业和家庭的各种压力，人们的身体健康如果得不到保健和预防的话，一旦人倒了，后面再多财富又有什么用呢？

听起来是有道理，可是我们在面对现实时，有多少人又能真正关注那个“1”呢？

大家都是怀着美好梦想，想象未来的那个“1”和后面无数个“0”，大家总是觉得我的健康没有问题，我要为得到更多的财富而奋斗。

对健康进行的投资才是回报率最高也是最明智的选择，所以有钱不如健康。

健康是穷人的财富，健康是富人的幸福。

30岁前，青年人精力充沛，慢性病少或还没有显示出来，60岁后，由于现今老年人已经比较注意保健养生，衰老的速度并不是很快。

但在30~60岁，正是奋斗拼搏的时期，人与人的健康差异越拉越大，在60岁时几乎不可同日而语。

因此30岁就要培养健康理念和健康生活方式。

40岁时转折点，发病危险性大增。

现在在白领阶层流行这样一句话：40岁以前用命换钱，40岁以后用钱买命。

大家忘了一条朴素的真理：生命是一条单行线，没有回头路，一江春水向东流，永不复回！

所以健康是非常重要的。

有位知名的企业家说：“我只有真正得了这个严重的病，躺在手术台上，把自己的命交给手拿手术刀的医生的那一刻起，才真正体会到健康的重要性，生命是那样的脆弱，人在生病的时候是那么的无助

。之前，我也说我知道健康的重要性，也知道抽烟喝酒不好，也知道不按时吃饭不好，也知道半夜不睡不好，但真正做的时候又是另外一回事，因为我没有真正地体会到病来如山倒的可怕，现在，我终于知道了，所以现在我做得比谁都好。

可惜的是，身体经过这场浩劫，永远也不可能回到过去那个生龙活虎的状态了，我知道的还是太迟了

。”

## <<医生没有告诉你的这些事>>

### 内容概要

有些人到了七老八十还身体硬朗，能吃能喝，牙齿健康，说话利索，而有一些人年龄稍大就身体虚弱，甚至年龄还不是很大就开始了。

现实中很多人也是这样，本该壮年的时候却是一副比老人还要衰弱、还要疲惫的神态。

《医生没有告诉你的这些事》正是对这个问题思索了很久之后的成果，想要让社会呈现出欣欣向荣的景象就要大家都是富有朝气的。

不管是男是女，也不管是老还是少，健康才能长存，身体才是一切的本钱。

只要你把生活中的习惯稍微做一些改变就可以还自己一个健康，可以给自己一个快乐的心境。

## &lt;&lt;医生没有告诉你的这些事&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 身体健康，求医不如求己健康这件事，求医不如求己坚持对健康银行的投资让自己成为养生的高手现在，就存够健康的老本活到老，健康投资到老有健康，才有其他的一切

第二章 预防疾病，免疫力决定健康免疫力——不生病的智慧保护身体免受细菌侵袭的细胞身体信号，免疫力的风向标了解自己的免疫结构身体衰弱、健康下降的原因若不注意，二十几岁就会衰老提高免疫力，疾病不再扰

第三章 注重饮食，食物是最好的医药补充营养不等于提高免疫力选对食物，比选贵食物更重要浅色蔬菜可以提高免疫力合理搭配，让身体更强壮一天两餐，专吃不精致的谷类日本人的长寿秘诀用果蔬汁做每日排毒计划蜂蜜水，排毒美容两不误吃对蔬菜，让身体变得有机

第四章 注重习惯，细节决定健康你的生活是否规律四早原则：早睡早起早餐早便清洁的生活可以提高免疫力每周至少清理房间两次，远离尘埃泡热水澡的微妙功效注意脚部保养改善你的睡眠质量消除失眠不要让不良的习惯害了你20种对身体健康有害的习惯

第五章 注重运动，活到天年的智慧运动是最好的健康投资慢跑是我们的选择在散步中进行换气排毒工作间隙，做做下蹲运动打羽毛球造就好身材好视力根据不同年龄制订方案根据不同身材选择项目根据运动时间补充营养

第六章 保护肠胃，你不能没有“肠”识身体的第二个“大脑”不可忽视的肠道健康潜伏中的肠道疾患肠道不健康，疾病就爱来几种常见的肠胃功能紊乱症肠胃功能紊乱的治疗消化不良的食物疗法饥饿疗法，节食养生

第七章 降低血脂.小心隐形的“杀手”为什么说高血脂症是“隐形杀手”血脂异常易被忽视的原因高血脂症的早期征兆哪些人需要提早预防高血脂症高血脂症患者的饮食思路严格控制糖类化合物的摄入高血脂症患者的配餐方案治疗高血脂症的中医十方

第八章 关注血压，警惕没有征兆的疾病“一二三四五”，打好预防基础“五味不过”原则，改变你的口味吃醋，健康饮食的黄金法则适量红酒的神奇功效控制体重，别让自己胖起来多给血管做“体操”警惕！

工作中的危害主动控制自己的情绪预防高血压病“八项注意”

第九章 小心血糖，远离无法根治的顽疾糖尿病能治好吗警报！

患上糖尿病的早期信号糖尿病的并发症糖尿病的诊断误区糖尿病病人的饮食疗法糖尿病病人的运动保护好自己的脚经常吃糖易得糖尿病吗糖尿病病人不要完全拒绝水果

第十章 排出毒素，无毒一身轻松毒素遍布我们四周你的身体真的不要排毒吗不同身体器官的不同排毒喝水排毒，简单有效食物排毒，吃出汗来发汗排毒法睡觉排毒法大肠水疗，让身体变轻松其他行之有效的排毒方法

第十一章 养生智慧，不妨过下慢生活高危险疾病的黑手党慢生活，是养生的潮流慢是一种人生态度丢弃速食生活知足常乐拒绝加班学会放弃慢慢去爱

第十二章 改变心态，心情一好病就少心情是健康的保证压力大身体就不好微笑面对生活幽默，身心愉悦长存感恩的心有个舒缓压力的爱好听音乐，做事分享快乐，大家快乐

## <<医生没有告诉你的这些事>>

### 章节摘录

第一章 身体健康，求医不如求己健康这件事，求医不如求己有句俗语“富得一身病不如穷得一身轻”。

不必经过生死关头，只要躺在病床上实实在在地病一回，人们就会获取一份可贵的人生体验：没病就是福。

大多数知道珍惜生命的人，都是从生病开始的。

吃药打针输液如同品尝人生百味，只有此时，人们往往才意识到自己平日里的东西，与健康相比，是那样的微不足道。

在这个世界上，什么都可以再来一次，唯有生命不可。

对于我们每个人来说，最大的敌人是自己，没病防患于未然，有病正确对待，配合医生及时治疗，平时遇事多从健康角度出发，调整好自己的心态。

要想健康，不能仅靠医生，医生也有束手无策时；也不能靠金钱，金钱买不来健康，只能靠自己。

李老先生就是一个活生生的例子，他虽然年已古稀，但健康状况仍然良好。

他能肩挑100斤，日行100里，每餐能吃6两大米饭。

除了视力听力稍弱外，思维还比较敏捷，可以脱稿流利地作1000字的演讲，3小时可写1000字的通顺文章。

不仅如此，他还义务肩负着繁重的社会服务工作。

有人说他年龄多报了10岁。

他虽年岁不低，但自我感觉还是心绪舒畅，精力充沛，可以算得上是一个健康老人。

然而，他也觉得他的健康不是自然得来的，也不是靠医生给予的，而是来源于自我锻炼与保养。

他年轻时身患多种疾病，气管炎、关节炎、耳鸣、失眠、心脏左前导阻滞等都有。

后来他认真实践了两条谋求健康的措施：一是从1967年5月5日起坚持每天清晨体育锻炼，至今38年从未间断过一天；二是从1980年5月5日起戒掉23年的吸烟习惯，至今已25年，他再未吸过一支烟。

当然，戒烟也不是轻而易举的事。

他先后戒过5次烟，前4次设尽了法子，或猛吃营养品，或吃糖果、瓜子，或打赌押款，结果都未戒成。

后来他总结原因是缺乏毅力。

最后一次他下定决心，增强毅力，任凭什么场合，任凭谁来相劝，哪怕是心里很想抽，都一一拒绝，终于没有死灰复燃。

既坚持锻炼，又杜绝了烟害，自然就增进了健康。

李老先生的确是一个有毅力和见解的人，他知道健康得要靠自己，所以才自己下定了决心要养成良好的习惯。

1.相信医疗可以给你健康而现实中有些人弄反了，他们不相信“健康靠自己”这一正确结论，而是把健康寄托在医疗、保健品甚至神灵等种种外力上，从而走进了误区。

人患了病，去医院让医生诊治，这是完全必要的。

然而，不能把医疗作为实现健康的主要途径和唯一途径。

但是，一些人却把健康寄托在医疗上。

他们小病大治，药不离口。

去医院成了他们日常生活的重要组成部分。

即使没患病，也要服些营养药、防病药之类。

虽然如此，他们的健康状况却总是不尽如人意，总是这病未去那病来，总是疾病缠身，甚至罹患重病，痛苦不堪！

这是为什么呢？

俗语说：“是药三分毒。”

即是说，凡是药品，在治疗某种疾病的同时，还会对人体产生一定的毒副作用，在杀死病菌的同时，也会不可避免地对人体造成一定的损害。

## <<医生没有告诉你的这些事>>

如儿童服用抗生素，有的可造成耳聋；癌症病人化疗后，可造成头发脱落等。

所以说，要实现健康，不可过分依赖医疗和药物，更不可滥用药。

有些被疾病折磨了几十年的人，仍对自己所患的疾病一无所知，或者知之甚少，把疾病康复的全部希望和权力交给了医生。

实际上，医生并不是疾病康复的主体，真正的主体是自己。

就拿冠心病来说，饮食中高胆固醇、吸烟、肥胖、高血压和紧张情绪等是引起、加剧冠心病的危险因素，这些因素属于社会、心理和行为因素。

预防和治疗冠心病，不设法控制这些危险因素，光靠医生或药物显然是难以奏效的。

至于疾病的康复手段和方法，除了药物外，诸如太极拳、气功、饮食等保健方法，更是医生所不能替代的。

可见，仅仅靠医疗来实现健康是靠不住的，医疗，只是实现健康的一个必要手段而已。

2.相信保健品可以保你平安根据自己的身体状况，在一定时间，服用某些保健品、营养品乃至补品，是必要的，尤其是中老年人。

但是，不能把服用保健品作为实现健康的主要途径和唯一途径。

然而，一些人把健康寄托在保健品上。

他们听信许多保健品广告神乎其神的宣传，不仅口服保健药物、营养品和补品，而且使用保健器具。用保健品，成了他们生活中不可或缺的重要内容。

即使这样，保健品却未使他们“保健”，他们的健康状况仍然不佳，仍然疾病时来，其中原因，使他们百思不得其解。

如今，保健品种类繁多。

既有外国进口的，又有国产的；既有口服的，又有器械的，林林总总，令人眼花缭乱。

各种保健品广告更使人目不暇接。

他们把自己的保健品功能说得神乎其神，包治百病。

但是，人们用过以后才知道，这些广告宣传往往夸大其词。

不可否认，经卫生部批准生产的保健品具有一定的保健功能，对人们尤其是中老年人的身体健康是有益的。

但保健品不是万应灵药，不可能包治百病。

因此，绝不能把健康寄托在保健品上。

保健品，只是实现健康的辅助手段而已。

既然健康不能只靠医疗和保健，不能靠神灵，那么，健康靠什么呢？

回答是：健康靠自己。

我国古人早就响亮地提出：我命在我不在天。

即是说，我的寿命在于自我，而不是由天注定。

健康的主人是自己，而不是上天。

世界卫生组织指出：一个人的健康长寿，60%取决于自己。

因此，要实现健康，主要靠自己。

实现健康的关键在于提高自身的免疫力。

在生活中，我们可以看到，当一场感冒流行时，同在一个单位工作，同在一个地方居住的人们，有些人患上了感冒，有些人则未患感冒。

这是什么原因呢？

回答是：由于免疫力不同的缘故。

免疫力强的人，自然不会染上感冒。

医学常识告诉我们，每个人身上都有致癌细胞，有些人发展成为癌症，亦是因免疫力的强弱不同所决定的。

所以，要实现健康，关键在于提高自身的免疫力。

而要提高自身的免疫力，主要靠自己，而不是靠别的什么。

坚持对健康银行的投资人的一生有五项必要的投资，不断地往银行里面存储这些物件，你的一生也就

## <<医生没有告诉你的这些事>>

会收获到无限的方便与幸福。

这五项投资分别是：财富、感情、人际关系、事业、健康。

每个人相信都会为了财富、事业、感情这些身外物而奋斗，你看看现今的人这么忙碌为了什么，不就是为了这些投资嘛！

但是人们经常忘记的就是投资健康银行，因为我们本来在健康银行里面有着不少的储蓄，大家都在不断地取，以为永远都用不尽。

这就是大家还没有意识到健康的重要性，也没有意识到健康银行是需要不断投资的，只取不投总有透支的一天。

哪怕你是富豪，如果不遵循健康规律，你活的寿命将比别人还短，在健康面前，财富、地位、权力都无济于事，要靠掌握健康知识，才能一生平安健康。

洪教授如是说。

洪教授有个38岁的病人，是个董事长，管理好几个公司，有一天突发急性前壁心肌梗死，动脉硬化的程度比七八十岁的老人还要严重。

有一天他问教授：上帝怎么对我这么不公平，我年纪轻轻，事业发达，怎么会得这种病呢？

教授说：健康面前人人平等。

再好的高科技都不会让患过病的身体恢复到原来的状态。

生命和金钱是不能画等号的。

美国的白领是透支金钱，储蓄健康。

贷款买车，贷款购房，旅游保健；中国人正好相反，透支健康，储蓄金钱。

整天疲于奔命，结果劳命伤财。

健康一旦被损害，就失去了工作和赚钱的条件，只有保护好身体，才有创造财富的本钱。

正是“留得青山在，不怕没柴烧”。

2007年在广州举行的中国可持续发展论坛暨中国可持续发展学术年会上，有关专家指出，多在健康上投入。

有病之后再治，这是典型的“头痛治头”，而不是“对症下药”。

应当及早进行健康管理，投入越早，回报越大。

高强，26岁，销售经理，讲述了他健康状况的一段经历。

“大学里，我是名副其实的又高大又强壮。

自从毕业之后，足球不踢了，篮球不打了，腰围渐渐涨到了二尺六。

曾经的大帅哥结果变成了‘大肚男’。

走三层楼梯也会气喘吁吁。

去年年底，一哥们结婚，看着人家玉树临风的模样，心里也不禁羡慕，再加上女友在一边冷嘲热讽，我当下拍案而起，当着众人的面，我发誓，在这哥们结婚周年聚会的时候，我一定以标准身材出现在大家面前。

“狠话既然说了，那总要给大家一个交代。

这一年里，如何练就一副健康的体形就成了我经常需要费脑子的事。

朋友怂恿我去办一张健身中心的年卡，各种器械和形体训练都有了，但我考虑到自己不规律的作息时

间，肯定无法保证‘出勤率’。

最后，考虑再三，我在小区的健身房办了一张游泳年卡。

不管是早晨还是晚上，只要我有空就去那里游一个小时，加上来回的时间也不过一个小时多一点，充分提高了运动效率。

## <<医生没有告诉你的这些事>>

### 编辑推荐

《医生没有告诉你的这些事》：学习这些人的健康生活，让自己也健康起来。  
想要一个强健的身体其实也不是很难，求自己而不是求医生。  
良好习惯，学好常识，你就能拥有健康和长寿！  
自己是最好的医生，知识是最好的处方。  
为什么寒流袭来时，有的人仍然生龙活虎，而有的人却立刻咳嗽流涕？  
快节奏的社会中你是否也在拿自己的健康作为赌注？  
求医不如求己，请记住，预防疾病胜过打针吃药千万倍！  
谁不想要一个健康的身体和愉悦的心情呢，可是事实往往让人满足不了这些基本的需求。  
竞争的社会、环境……无一不是导致身体恶化的因子。  
但是，人不能坐以待毙，主动才能赢得一切。  
学习生活常识，在吃、喝、用的生活过程中就把疾病扼杀在摇篮之中。

<<医生没有告诉你的这些事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>